

こころに吹く風は…<カウンセリングルーム便り>

例年になく、暖かい日々が続いています。けれども油断は禁物。まだまだ2月がそっくり残っています。本物の春を待ち遠しく思うこの時にこそ、春の息吹をゆっくりと感じ取っていききたいものです。子どもたちの確かな成長が、日々の暮らしに彩を添え、「春へ」と大きく前進させてくれるようです。冬休みを終え、園庭に戻ってきた浅間台幼稚園の子どもたち、「おかえりなさい。」

～ 本年も、どうぞよろしくお願ひ致します。～

日頃の子どもののかかわり方を振り返ってみましょう。

～ 脳科学でわかった ～

お母さんの笑顔で子どもは伸びるって 本当？

笑顔が免疫力を高めることは良く知られているのですが、笑顔の効果はそれだけではありません。赤ちゃんを対象とした海外での実験によると、大半の赤ちゃんは、少し離れた場所に立っているお母さんが笑顔だと喜んで近づくのに、お母さんが無表情だと立ち往生してしまうそうです。このように人が生きていく上で笑顔が大きな影響力をもち、必要不可欠であることは、国内外の膨大なデータによって証明されています。お母さんの笑顔を見たとき、子どもの脳の中では何が起こっているのでしょうか？（中略）

笑顔で育てられた子は、そうでない子に比べ、脳の海馬（記憶をつかさどる部分）の成長スピードが2倍早い、など、笑顔が子どもの能力を伸ばすことは、すでに明らかになっています。だからこそ、子どものそばにいるお母さん（お父さん）が、いつも笑顔でいることが大切なのです。

西 剛志 脳科学者・工学博士

いつも笑っているお母さん



笑っているお母さんを見ると、幸せホルモンが分泌され、脳がリラックスして血流がアップします。その結果集中力や思考力、創造力、記憶力や学習能力が高まります。またストレスにも強くなるとも言われています。そして人と関わる事が楽しくなるので、コミュニケーション能力がアップし、自分に自信が出てきて、自己肯定感も高まるのです。

怒ってばかりのお母さん



お母さんが怒っている顔ばかり見ている子どもは、海馬が小さくなるため、記憶力が落ちて学習能力が低下します。そして人を「怖い存在」と認識してしまい、コミュニケーション能力が育ちません。怒った顔を見ると「自分は否定されている」と受け取り、自己肯定感も持てなくなります。

☆ 楽しい時間をたくさん共有して大人も子どもも 笑顔でいたいものですね。

★ カウンセリングルームはいつでも予約できます。どうぞ肩の力を抜いて、お気軽にお話し下さい。